

# Diciembre



Pick a **better snack**™

 Dance	 Banana	 Park	 Canned Fruit	 Broccoli
 Build	 Jump	 Walk	 Kiwi	 Play
 Cauliflower	 Artichoke	Family Ate Meal Together		 Skate
 Banana	 Walk	 Broccoli	 Cauliflower	 Banana
 Shoot hoops	 Frozen Vegetables	 Kiwi	 Stretch	 Salad Greens



<http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>



Pick a **better snack**™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completes una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite <http://dhs.iowa.gov/food-assistance>. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



## NOTA PARA LOS PADRES:

### De madre a madre

Últimamente he notado cuántas más frutas y verduras mis dos hijos mayores están dispuestos a comer. El mayor ha probado muchas frutas y verduras en el preescolar como parte del programa Pick a better snack™ (Elija un mejor refrigerio), y le agradan algunos de los cuales no estoy segura de haber probado yo. Se nos está pegando a todos. ¡Mi niño más pequeño no deja de comer brócoli! Me pone contenta comprar algo nuevo cada semana para animar su aventurado comer porque además sé que dará buenos resultados a medida que crezcan. ~ **Erin, Madre de tres niños, de Iowa.**



### PREGUNTAS REALES. RESPUESTAS EXPERTAS.

**P** ¿Cuáles son algunas maneras para reducir mi factura de supermercado?

**R** • Planifique sus comidas y meriendas para toda la semana.

- Haga una lista de la compra de su plan, y compre solamente lo que hay en la lista. Evite los pasillos o tiendas donde es fácil hacer compras de impulso.
- Elija productos en oferta y no compre cuando tenga hambre.
- Compare los productos de marca y los de la marca de la tienda. Las marcas de la tienda son a menudo más baratas para la misma nutrición.
- Evite los alimentos preparados como las frutas y verduras que ya están cortadas. Obtiene más por su dinero si corta las frutas y verduras en casa.

PARA OBTENER RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS DEL HOGAR Y DE LA FAMILIA, LLAME A LA LÍNEA DE RESPUESTAS DE LA UNIVERSIDAD ESTADAL DE IOWA AL 1-800-262-3804, DE LUNES A VIERNES DE 9 A 4, O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

PLAY YOUR WAY.  
ONE HOUR A DAY.



La actividad física es importante para preparar a sus hijos para el éxito a futuro. La actividad física es excelente para el cerebro, los músculos, huesos, el corazón y los pulmones. Hay muchas formas sencillas para que los niños hagan actividad sin equipos.

- Fabrique una cancha de bolos en el interior con pinos caseros (hechos de vasos o botellas de agua vacíos) y una pelota pequeña de goma suave.
- Pruebe encestar juguetes al limpiar (en una caja para juguetes) o los calcetines en un “cesto” de ropa sucia.
- Suba el volumen y póngase a bailar. Se ha demostrado que la música alegra el día y hace reír. Qué mejor forma de divertirse que haciendo un baile con su familia. Encienda la radio o reproductor de CD con su música favorita. Deje que los niños se turnen haciendo luces con una linterna, para una noche en la disco. Enseñe a los niños un baile del pasado o haga algo tonto como jugar al Limbo.

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

FIRMA